

Neujahrsreport - 2011

Wie zu Beginn jedes Jahres schreibe ich meinen Neujahrsreport. In diesem Report möchte ich Ihnen einige Tipps geben, wie Sie ein gesünderes, finanziell erfolgreicherer und vor allen Dingen glücklicheres Leben führen können. Alle Ratschläge, die ich Ihnen hier gebe, sind von mir selbst in meinem Alltag erprobt. Ich wünsche Ihnen damit viel Spaß und hoffe, Sie können einiges aus diesem Report für sich nutzen.

Gesundheit

Ziel Nummer Eins aller Neujahrsvorsätze ist es abzunehmen. In den folgenden Zeilen möchte ich Ihnen meine Erfahrungen schildern, wie man wirkungsvoll und vor allem dauerhaft abnimmt. Meines Erachtens funktioniert erfolgreiches und langfristiges Abnehmen immer in drei Schritten:

1. Entgiftung und Entsäuerung
2. Aufbau fettverbrennender Muskulatur
3. Verbrennung von überflüssigem Fett

Ich selber setze mich schon seit Jahren mit der Materie Abnehmen auseinander und habe immer wieder entdeckt, dass Punkt Eins bei nahezu allen Abnehmversuchen ausgelassen wird. Dabei ist Punkt Eins, nämlich die Entgiftung und die Entsäuerung des Körpers, einer der wichtigsten Erfolgsgaranten, um langfristig abzunehmen. Warum ist das der Fall? Nun, die meisten Menschen sind nicht unbedingt übergewichtig oder haben ein paar Pfund zu viel weil sie zu viel gegessen haben, sondern weil ihr Körper vergiftet und versäuert ist. Da der Körper sich nicht zu helfen weiß, Gifte und Säuren aus dem Körper zu schaffen, bleibt ihm meistens nichts anderes übrig, *als diese einzulagern*. Und jetzt raten Sie mal, wo der Körper seine Mülldeponie aufbaut und was er dazu nutzt. Richtig, *er nutzt dafür Fett*. Er baut sich die Pölsterchen auf, um darin Säure und Gifte, die Sie zu sich nehmen, einzulagern. Der Körper ist nur beschränkt fähig, diese auszuleiten und *alles, was er nicht ausleiten kann, kommt in die Fettdepots*. Das heißt also, es gibt zwei Typen von Übergewicht. Diejenigen, die wirklich zu viel Kalorien oder zu viel Fett zu sich genommen haben, und diejenigen, die einfach so stark „vergiftet“ sind, dass der Körper *gezwungen* wird, Fettdepots als Müllhalde anzulegen. Wen wundert es, dass viele Abnehmversuche, die mit Punkt drei starten, wegen den „unangenehmen Nebenwirkungen“ der freigesetzten Gifte schnell wieder beendet werden. Deswegen lassen Sie uns auf Schritt Eins schauen, nämlich wie Sie wirkungsvoll entgiften und entsäuern.

Als Allererstes empfehle ich Ihnen die Phönix-Entgiftungskur. Dies ist eine Entgiftungskur auf natürlicher Basis, die Sie in Ihrer Apotheke erhalten. Wie Sie diese Kur durchführen, lernen Sie auf dieser Website:

http://www.gesund-heilfasten.de/phoenix_entgiftung.html

Die Kur ist erfolgserprobt und zählt zu den Königswegen, um den Körper schonend und zügig zu entgiften. Um möglichst schnell zu entgiften, brauchen Sie außerdem einen entgifteten Darm. Dieser ist jedoch meistens selber eine Müllhalde. Deswegen empfehle ich Ihnen so genannte Flohsamenschalen zwei bis drei Mal täglich mit *viel Wasser* zu sich zu nehmen, die wie eine Bürste durch Ihren Darm wandern, Schlacken mit sich nehmen und somit Ihren Darm reinigen. Flohsamenschalen bestehen zu über 98 % aus reinen Ballaststoffen und sind somit unverdaulich. Hier können Sie diese kaufen:

http://shop.ebay.de/i.html?_nkw=flohsamenschalen

Nachdem Sie eine Entgiftungskur mit den Phönix-Tropfen durchgeführt haben, empfehle ich Ihnen, eine Sole-Trink-Kur durchzuführen. Besorgen Sie sich dafür in einem Bioladen 1kg Himalajasalz und setzen Sie eine *einprozentige Sole* auf. Trinken Sie täglich mindestens

einen Liter davon und das über zwei bis drei Wochen. Sole hat sich in der Vergangenheit als sehr wirkungsvoll gezeigt, den Körper bei einer Entgiftung zu unterstützen. Außerdem ist diese leicht basisch und wirkt somit gleichzeitig entsäuernd.

Kommen wir nun zum Entsäuern. Es hat sich bereits herumgesprochen, dass die Versäuerung in der westlichen Welt ein ernsthaftes Problem geworden ist. Dennoch doktert die Pharmaindustrie an den Folgen rum, anstatt die Ursache zu erkennen und diese zu behandeln (weil diese damit viel mehr Geld verdient). Sie können zahlreiche Krankheiten und Wehwehchen inkl. Übergewicht vermeiden, wenn Sie Ihren Körper regelmäßig entsäuern bzw. es gar nicht dazu kommen lassen. Eine Versäuerung des Körpers führt dazu, dass Ihre Organe nur noch eingeschränkt arbeiten können und der Körper anfälliger wird für den Befall von Mikroben, das heißt Viren, Parasiten, Bakterien und Pilze. Ein Buch zum Thema Entsäuerung finden Sie hier:

<http://www.infomarketer.de/buchempfehlung/ph-formel-young.php>

Lassen Sie uns also auf einige Methoden schauen, wie Sie sich wirkungsvoll entsäuern können. Als Allererstes müssen Sie feststellen, wie stark Ihr Körper versäuert ist. Besorgen Sie sich dazu pH-Teststreifen aus der Apotheke und messen Sie dreimal täglich *vor den Mahlzeiten* den pH-Wert des Urins. Führen Sie diesen Test sieben Tage durch und bilden Sie dann einen Durchschnitt. Liegt der pH-Wert unter sieben, sind Sie versäuert. Liegt er bei sechs, sind Sie stark versäuert. Da das so gut wie jeder mit einer typisch westlichen Ernährungsweise feststellen wird, sollte man die folgenden Schritte durchführen, um sich zu entsäuern. Meiden Sie Zucker in *jeder* Form. Meiden Sie Weißmehlprodukte. Minimieren Sie den Konsum tierischer Produkte, die allesamt den Körper versäuern. Der erste Schritt ist es also, gezielt versäuernde Substanzen nicht mehr zu sich zu nehmen. Ernähren Sie sich hauptsächlich von Basenspendern. Ihren Fokus sollten Sie dabei auf Gemüse legen. Basen sind das Gegenteil von Säuren und wirken also somit entsäuernd. Einer der wirkungsvollsten Wege, um zu entsäuern, ist das tägliche Trinken von frischen Gemüsesäften wie zum Beispiel aus Gurken und Sellerie. Führen Sie mehrmals in der Woche basische Bäder mit Meersalz oder Himalajasalz durch - achten Sie darauf, dass diese länger als eine halbe Stunde sind, um eine Wirkung zu erzielen. Wenn Sie besonders schnell entsäuern wollen, sollten Sie sich ein Gerät zulegen, das basisches Wasser herstellen kann. Basisches Wasser ist der Turbo, um Ihren Körper zu entsäuern. Ein solches Gerät finden Sie hier, das ich selber nutze und sehr empfehlen kann:

<http://www.infomarketer.de/buchempfehlung/ionisierer.php>

Abschließend zum Thema Entsäuerung: Dieser gesamte Prozess dauert *sehr lange*, denn eine starke Versäuerung rückgängig zu machen, wird nicht in zwei oder drei Wochen geschehen. Sie müssen entsäuernde Maßnahmen über Monate fortführen und Sie werden entdecken, dass Sie ein *völlig neues Lebensgefühl* für Ihre Mühen bekommen werden. Wehwehchen werden verschwinden, chronische Müdigkeit wird ein Thema von gestern sein. Wenn es um das Thema Entgiften und Entsäuern geht, ist das Fasten nicht wegzudenken. Fasten gibt dem Körper Zeit, seine Selbstreinigungsmechanismen anzustoßen. Sie sollten deshalb, wenn Sie feststellen, dass Sie sich in der Vergangenheit über Jahre ungesund und auf typisch westliche Weise ernährt haben, eine Heilfastenkur durchführen über mindestens sechs Tage. Hier lernen Sie, wie Sie heilfasten und was dabei unbedingt zu beachten ist:

<http://www.gesund-heilfasten.de>

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie also nicht sofort wie verrückt strampeln. Legen Sie 1-3 Monate den Fokus auf Punkt 1 und Sie werden *allein dadurch* schon abnehmen. Kommen wir nun zu Schritt zwei wirkungsvollen Abnehmens, nämlich dem Aufbau der Muskulatur, *die Fett verbrennt*. Die meisten Abnehmversuche starten bei Punkt Drei, nämlich dem Verbrennen. Das stellt sich dann aber immer als schwer dar, wenn der Körper vergiftet und versäuert ist und kaum fettverbrennende Muskulatur aufgebaut wurde. Deswegen sollten Sie nachdem Sie erst einmal mit dem Entgiften und Entsäuern begonnen haben, Ihren Fokus darauf legen, Ihre Muskeln zu trainieren. Gleichzeitig verbrennen Sie dabei schon Fett! Vielleicht melden Sie sich in einem Fitnessstudio an und lassen sich detailliert schulen, wie

Sie die einzelnen Übungen durchführen. Was jedoch viele Trainer gar nicht anmerken ist, dass die *größten* Muskelgruppen natürlich *am meisten Fett verbrennen*. Deswegen sollten Sie bei einem Krafttraining auf die Beine und den Po den größten Fokus legen. Dies sind die größten Muskeln in Ihrem Körper und diese verbrennen wiederum das meiste Fett. Außerdem sollten Sie, wenn Sie trainieren, *niemals auf leeren Magen trainieren*. Haben Sie kein Eiweiß im Blut, den Baustein für Muskeln, während Sie trainieren und vor allem für die Stunden *nach* dem Training, dann wird Ihr Körper das körpereigene Eiweiß als Energiequelle benutzen. Sie verbrennen somit sozusagen Ihren eigenen Muskel, wenn Sie auf leeren Magen trainieren. Also um es zusammenzufassen für Schritt Zwei: Lassen Sie sich detailliert von einem Profi trainieren, wie die einzelnen Übungen durchzuführen sind. Legen Sie Wert auf die größten Muskelgruppen im Körper und achten Sie darauf, nach dem Training und während des Trainings Ihrem Körper den Baustein, nämlich Eiweiß, für das Muskelwachstum zur Verfügung zu stellen.

Kommen wir zu Schritt Drei, dem Verbrennen. Nachdem wir uns entgiftet und entsäuert haben und begonnen haben unsere Muskeln aufzubauen, ist es an der Zeit, die Fettverbrennung des Körpers anzukurbeln. Durch regelmäßiges Training sollte dies innerhalb von ein bis zwei Monaten erreicht werden können. Wenn Sie regelmäßig trainieren, verbrennt Ihr Körper auch Fett ohne dass Sie trainieren. Ich habe zahlreiche Methoden ausprobiert, um fettverbrennendes Training langfristig zu praktizieren. Einer der wichtigsten Punkte ist dabei *die Motivation*. Wählen Sie kein Training, das Ihnen keinen Spaß macht. Wenn Sie in einer Form trainieren, die Ihnen keinen Spaß macht, werden Sie damit nicht über einen langfristigen Zeitraum Erfolg haben. *Sie werden aufgeben*. Wenn Sie sich zum Beispiel als Training das Joggen ausgesucht haben, es Ihnen aber nicht richtig Spaß macht oder es ständig draußen regnet und Sie keine Lust haben, durch den Regen zu laufen, *dann stellt das ein Problem dar*. Deshalb habe ich mich nach zahlreichen Methoden fettverbrennenden Trainings umgeschaut. Am positivsten ist mir dabei seit Jahren das Trampolin-Training aufgefallen. Speziell ist hier das Mini-Trampolin zu nennen. Ich selber praktiziere dies schon seit Jahren. Mit einem Mini-Trampolin trainieren Sie den gesamten Körper. Durch die Schwerkraft wird Ihr ganzer Körper gezwungen zu arbeiten. Nicht nur kurbelt es gewaltig Ihren Fettverbrennungsofen und die Entgiftungswege an, sondern es ist gleichzeitig auch ein leichtes Krafttraining. Es ist ein Training, das meistens mit niedrigem Puls durchgeführt wird. Das heißt, es ist gleichzeitig nicht anstrengend, wenn Sie es durchführen. Ich habe zahlreichen Freunden und Bekannten den Tipp gegeben, mit dem Mini-Trampolin zu trainieren, und viele sind seit dem begeistert dabei, obwohl sie vorher mit zahlreichen anderen Trainingsmethoden keinen Erfolg hatten, da es entweder zu anstrengend war oder das Wetter nicht mitgespielt hat. Wenn Sie trainieren, empfehle ich Ihnen, täglich zu trainieren, am besten morgens auf leeren Magen, denn damit kann Ihr Körper sofort das Körperfett abtrainieren. Wenn Sie vor dem Training gegessen haben, wird der Körper sich als Erstes auf den Zucker in Ihrem Blut stürzen und dieses verbrennen. Deswegen ist das Training auf leeren Magen von besonderem Vorteil, um relativ schnell an die Fettpölsterchen zu kommen. Ein Löffel Flohsamenschalen mit Wasser hilft gegen eine unbequemes Gefühl im Magen. Ich empfehle Ihnen, mit niedrigem Puls zu trainieren zu 80 % Ihrer Trainingszeit. Wenn Sie Ihren Fettverbrennungsmechanismus *besonders* ankurbeln wollen, dann empfehle ich Ihnen, Intervalle in Ihr Training einzubauen. Ich mache es zum Beispiel so, ich springe fünf Minuten mit dem Trampolin und dann renne ich ein bis zwei Minuten so schnell ich kann die Treppe hoch und runter. Diese Intervalle haben sich unter Insidern als *absolute Fettverbrenner* herausgestellt. Dieses Training sollten Sie allerdings nur durchführen, nachdem Sie über Monate ein Grundlagentraining durchgeführt haben und Sie keine Herz-Kreislauf-Probleme in der Vergangenheit hatten. Zusätzlich zu Ihrem täglichen Trampolintraining empfehle ich Ihnen das Einnehmen von L-Carnitin, einer wichtige Aminosäure, die für die Fettverbrennung elementar wichtig ist und gleichzeitig empfehle ich Guarana-Pulver vor dem Training zu trinken, das den Verbrennungsstoffwechsel ankurbelt. Hier bekommen Sie diese beiden wichtigen Zutaten, die die Fettverbrennung positiv fördern können.

http://shop.ebay.de/i.html?_nkw=l-carnitin+Lonza (von Lonza ist am wirkungsvollsten)

http://shop.ebay.de/i.html?_nkw=guarana

Wenn Sie mit dem Trampolin trainieren, werden Sie merken, dass Sie förmlich vergessen, dass Sie überhaupt trainieren, es Spaß macht und Sie währenddessen sogar Fernsehen gucken oder Musik hören können. Das Wetter kann Ihnen bei diesem Training nicht mehr reinfunkeln, da Sie in Ihrem Wohnzimmer trainieren können. Ich empfehle Ihnen Trampolins dieser beiden Firmen mit Seilzügen anstatt mit Federn, da die Federn für ein langfristiges Training zu hart und unbequem sind. Diese sind teuer, aber sehr wohl die Anschaffung wert.

http://shop.ebay.de/i.html?_nkw=Trimilin

http://shop.ebay.de/i.html?_nkw=Bellicon

Dies sind also meine Erfahrungen, wenn es ums Abnehmen geht. Sie entgiften, entsäuern, fasten, bauen dann Ihre Muskeln auf und verbrennen letztendlich das überflüssige Fett. Natürlich soll dieses ganze Prinzip keine Diät sein, das heißt, keine kurzfristige Attacke auf Ihre Fettpölsterchen, sondern Sie sollten es sich zur Lebensgewohnheit machen und langfristig Ihren Körper entgiften, entsäuern, Ihre Muskeln aufbauen und Fett verbrennen. *Achten Sie Ihren Körper und würdigen Sie Ihren Körper mindestens mit einer Stunde Aufmerksamkeit pro Tag*, indem Sie die oben genannten Schritte durchführen. Kommen wir nun zu einem anderen Thema, wenn es um das Thema Gesundheit geht, was ich sehr unterstütze, und das ist eines meiner gemeinnützigen Projekte wenn es darum geht, Krankheiten und Wehwehchen los zu werden. Auf der folgenden Informationsseite stelle ich eine 15-Euro-Mineral-Lösung vor, die die Macht hat, mindestens 80 % unserer Zivilisationskrankheiten zu bekämpfen und Ihnen zu helfen, Ihre Wehwehchen schnell los zu werden wie zum Beispiel einen heftigen Schnupfen:

<http://daswundermineral.com>

Ich selber habe mit MMS, so heißt das Kürzel der Lösung, zahlreiche Erkältungen innerhalb von zwei bis drei Tagen komplett beseitigt, bin einen lästigen Herpes-Virus dauerhaft los geworden (was in der Regel nicht möglich ist) und habe zahlreichen Freunden damit geholfen, Krankheiten und Wehwehchen schnell ein Ende zu bereiten. Bitte nehmen Sie diese Website ernst und teilen Sie diese mit Ihren Freunden, denn MMS ist ein *mächtiges Werkzeug* und vor allen Dingen ein alternatives Werkzeug neben den meist nichts nutzenden teuren und schädlichen Produkten der Pharmaindustrie. Der Pharmaindustrie ist nicht mehr zu trauen. Denken Sie an die Schweinegrippe. Wie unglaublich hat man versucht, uns zu manipulieren und jetzt im Nachhinein sehen Sie, dass Sie diesem ganzen Verein überhaupt nicht trauen können und sich lieber nach Alternativen umschauchen sollten. Deswegen kann ich Ihnen aus ganzem Herzen dazu raten, sich die Sache mit MMS auf der Website oben genauestens anzuschauen. Ich habe extra Videos aufgenommen und alles von A-Z erklärt.

Ein wichtiger anderer Punkt, worauf Sie dieses Jahr Ihren Fokus legen müssen, ist meiner Meinung nach die Zahn- und Mundhygiene. Eine schlechte Mundhygiene führt dazu, dass Sie Ihren Körper und vor allen Dingen Ihr Immunsystem *erheblich belasten*. Wussten Sie, dass eine Entzündung Ihrer Zahnwurzeln, die vielleicht über Monate nicht bemerkt wird, Ihr Immunsystem zumindest ein Drittel runterschaltet? Das heißt, Ihre Immunabwehr läuft nur noch auf zwei Dritteln, wenn Sie Probleme in Ihrem Mundraum haben. Deswegen ist es wichtig, auf die Zahnhygiene zu achten. Vielen ist nicht klar, dass Entzündungen im Mundraum und verstärktes Wuchern der Bakterienkulturen eine erhebliche Belastung für das Immunsystem darstellen. Auch hier empfehle ich, mit MMS zu arbeiten und sich damit täglich die Zähne zu putzen. Ich habe zahlreichen Bekannten und Freunden diesen Tipp gegeben, sich mit MMS die Zähne zu putzen und seit dem wollen sie keine Zahnpasta mehr anfassen. Warum? Ihre Zähne werden spürbar glatter, Ihre Entzündungen und Zahnfleischbluten werden sich auf Null reduzieren, wenn Sie mit MMS regelmäßig Ihre Zähne putzen. Zweitens empfehle ich Ihnen, nach einer Mahlzeit immer eine trockene Nelke zu kauen, da diese Ihren pH-Wert im Mund normalisiert und gleichzeitig antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Das heißt, wenn Sie eine einfache Nelke nach dem Essen kauen, geben Sie Bakterien und Entzündungen keine Chance, sich aufgrund des niedrigeren

pH-Werts in Ihrem Mundraum breitzumachen. Eine Nelke passt in jede Hosentasche, beugt Mungeruch vor und ist wirkungsvoller als ein Aspartam-verseuchtes Kaugummi. Außerdem ist die Nelke Heilpflanze 2010.

So, nun aber genug zum Thema Gesundheit. Lassen wir uns jetzt übergehen zu einem wichtigen Bereich in unserem Leben, nämlich den Finanzen.

Finanzen

Die meisten meiner Leser sind damit beschäftigt, ihr eigenes Internetgeschäft zu starten bzw. weiter auszubauen. Einer der wichtigsten Punkte, die ich in der Vergangenheit gelernt habe, ist es, diesen Werdegang *nicht allein* zu beschreiten. Sie kennen den Spruch „In der Gruppe ist man stark“. Deswegen ist eine der wertvollsten Entscheidungen, Ihre eigene Mastermind-Gruppe zu gründen.

Eine Mastermind-Gruppe ist eine Gruppe von nicht mehr als vier Personen, die sich in regelmäßigen Abständen über das Telefon oder Skype trifft, Tipps austauscht und Ressourcen teilt. Wenn ich noch einmal ein Internetgeschäft mit null Wissen starten müsste, dann würde ich mir als Erstes eine Mastermind-Gruppe zulegen. Nun, wie gründen Sie Ihre eigene Mastermind-Gruppe? Ich würde vorschlagen, dass Sie sich Personen suchen, die in Ihrer Branche tätig sind und ungefähr die gleiche Erfahrung wie Sie haben. Sie sprechen diese Personen an und fragen, ob sie Lust hätten, zum Beispiel einmal wöchentlich zu telefonieren, um sich auszutauschen. Dabei beachten würde ich jedoch, dass alle Beteiligten in verschiedenen Nischen tätig sind. Das heißt, man ist zwar in der gleichen Branche, zum Beispiel der Verkauf von digitalen Produkten über das Internet, wie das bei mir der Fall ist, aber man ist in dieser Branche in den verschiedensten Nischen tätig. Somit kommt kein Konkurrenzdenken auf und außerdem spürt man so das wahre Gold einer Mastermind-Gruppe auf. Dieses ist das universelle Erfolgswissen, was sich nach und nach durch die zahlreichen Gespräche herauskristallisiert. Sie merken dies, indem bestimmte Strategien in den verschiedensten Nischen immer und immer wieder das gewünschte Endergebnis produzieren. *Das ist das wahre Gold einer Mastermind-Gruppe*. Sie lernen die universellen Erfolgsformeln, die in fast jeder Nische funktionieren. Solche Erfahrungen sind für Sie als Unternehmer von ungeheurer Wichtigkeit, um Ihren langfristigen Erfolg zu sichern. Wenn Sie eine solche Gruppe gründen, können Sie auch klein anfangen. Vielleicht beginnen Sie erst einmal zu zweit und bauen langsam die Gruppe aus. Selektieren Sie dabei vorsichtig, wen Sie in die Gruppe mit aufnehmen möchten. Die Personen sollten von *der Mentalität* her zusammenpassen, das heißt, *die Werte und Normen* der beteiligten Personen sollten sich ähneln. Somit ist geradezu sichergestellt, dass eine gewisse Harmonie in der Gruppe herrscht - Grundvoraussetzung für eine hohe Produktivität der Mastermind-Gruppe. Kurz gesagt, alle beteiligten Personen sollten ungefähr auf der gleichen Wellenlänge funken. Braucht man einen Guru, der an der Spitze der Mastermind-Gruppe steht? Nein, das ist nicht nötig - sogar kontraproduktiv. Wenn alle Mitglieder der Mastermind-Gruppe auf dem gleichen Erfahrungsstand sind, hat das den Vorteil, dass alle gleichzeitig mit ähnlichen Problemen konfrontiert werden. Macht ein Mitglied eine Erfahrung, wie man ein Problem lösen kann, kann er somit sofort den restlichen Mitgliedern helfen. Außerdem fällt es jemandem, der gerade etwas gelernt hat, leichter, es zu lehren, als jemandem, für den der Stoff schon weit in der Vergangenheit zurückliegt. Nun, wenn Sie die richtigen Mitglieder für Ihre Mastermind-Gruppe zusammenhaben, stellt sich natürlich die Frage, wie strukturieren Sie die Meetings. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass zu viel Struktur und zu viele Regeln den natürlichen Flow und die natürliche Kreativität *stören*. Ich würde allerdings auf einige Regeln setzen, um einen geordneten Ablauf zu gewährleisten.

1. Die Gesprächsanteile sollten fair verteilt sein, das heißt, dass nicht nur ein Mitglied den Großteil der Zeit über seine eigenen Probleme redet.
2. Meetings sollten mit dringenden Fragen gestartet werden, das heißt, wenn jemand ein Problem hat, das eine dringende Lösung braucht, sollte diese als Erstes behandelt werden.

3. Weiterhin bietet es sich an, die aktuelle Situation zu schildern und seine weiteren Planungen für seine aktuellen Projekte den anderen Mitgliedern darzustellen und dann gemeinsam zu schauen, *ob die Planung nicht verbessert werden könnte, um somit die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.*

4. Da alle Mitglieder in der gleichen Branche arbeiten, werden auch alle Mitglieder die gleichen Tools bzw. Ressourcen nutzen können. Deswegen bietet es sich an, einen kurzen Zeitraum des Meetings dafür zu nutzen, Tools und Ressourcen auszutauschen. Darin inkludiert sind auch gute Mitarbeiter und Dienstleister.

Unter dem Strich ist das Prinzip des Mastermining recht einfach, wenn man die gerade genannten Regeln halbwegs einhält. Gründen Sie Ihre eigene Mastermind-Gruppe. Sie ist wichtiger und *wertvoller als jedes Buch oder jeder Kurs oder jedes Seminar*, das Sie besuchen werden. Nun haben wir über meinen wichtigsten Tipp in Richtung Finanzen und beruflichen Erfolg gesprochen. Lassen Sie uns nun über das Wichtigste sprechen, nämlich ein glückliches und erfülltes Leben.

Ein glückliches und erfülltes Leben

In letzter Zeit beschäftige ich mich sehr viel mit wichtigen Fragen wie zum Beispiel, ob mehr Geld und mehr Verdienst überhaupt Sinn machen, wenn man schon genug hat. Lassen Sie uns darüber kurz sprechen. Ich sehe sehr viele Menschen, die weit über ihr Ziel hinausschießen und etwas hinterhergeiern, das sie gar nicht unbedingt benötigen. Unsere Gesellschaft ist so auf Konsum getrimmt, dass es manchen Menschen gar nicht mehr auffällt, dass sie eigentlich *schon all das haben, was sie brauchen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.* Dennoch setzen sich viele Ziele, bestimmte Statussymbole und bestimmte Einkommensgrenzen zu erreichen, die unter dem Strich, wenn wir mal ehrlich sind, nichts dazu beitragen, ein glücklicheres und ein erfüllteres Leben zu führen. Als Unternehmer ist eine der wichtigsten Fragen, die Sie beantworten müssen: *Wann habe ich genug?* Wenn Sie nicht von Anfang an Ihr Ziel klar definiert haben, werden Sie ins Unendliche hinaussegeln, einem Geist hinterhergeiern, für den es nicht wert ist, seine wertvolle Lebenszeit zu opfern. Deswegen fordere ich Sie auf, denken Sie genau darüber nach, was Sie wirklich brauchen für ein glückliches und erfülltes Leben und schrauben Sie Ihre Ziele herunter, anstatt sie heraufzuschrauben, wie man das in so vielen Erfolgsbüchern liest. Viele Menschen könnten ein glückliches Leben führen, *wenn sie es selber nur zuließen!* Ich bin der Überzeugung, dass 80 % jeder Freude, die wir in unserem Leben erleben, *aus Beziehungen mit anderen Menschen entspringen.* Klar ist Geld wichtig, denn Geld kann einem Freiheit kaufen, wenn man davon genug hat. Jedoch bringt noch mehr Geld und Reichtum nicht noch mehr Freiheit. Schon kleine Mengen Geld wie zum Beispiel 2000, 3000, 4000, 5000 Euro im Monat bringen fast so viel Freiheit wie die eines stinkereichen Millionärs, der seine gesamte Gesundheit und seine gesamte Lebenszeit dafür eingesetzt hat, diesen Reichtum anzuhäufen. Deswegen beantworten Sie die wichtigen Fragen: *Wann habe ich genug?* Wie viel brauche ich? *Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?* Wenn Sie Ihre Ziele auf ein vernünftiges Maß angepasst haben, so dass man darin *keine Gier* mehr identifizieren kann, dann spricht nichts dagegen, ehrgeizig auf diese Ziele hinzuarbeiten. Ich selbst sehe mich als Internetmarketer im Ruhestand. Viele meiner Leser hören von mir nicht mehr so viel, weil ich im Grunde genommen andere Dinge zu tun habe als zu arbeiten. Ich muss immer grinsen, wenn ich daran denke, wie wild ich früher gearbeitet habe. Ich selber bin über das Ziel hinausgeschossen und habe mehr verdient als es eigentlich nötig war. Ich sehe meine Kollegen in meiner Branche wie wild arbeiten, wie wild E-Mails verschicken und ich weiß ganz genau, wer so viel Aktivität nach außen hin zeigt, wird wahrscheinlich im Hamsterrad gefangen sein und etwas hinterhergeiern, was es nicht wert ist, verfolgt zu werden. Während meine früheren Kollegen dem Reichtum hinterherstreben, begnüge ich mich mit dem, was ich erreicht habe und lebe ein schönes Leben. Nun, das ist einer der wichtigsten Punkte, die Sie für sich klarstellen müssen.

Lassen Sie uns jetzt über Gedankenhygiene sprechen. Meiner Meinung nach können Sie kein glückliches Leben führen, wenn Sie es zulassen, dass Menschen Sie manipulieren, Ihre Zeit

klauen und Ihre Energie auffressen. Ein solcher Zeitfresser, Energiefresser und Manipulator ist zum Beispiel der Mainstream-Journalismus. Wenn Sie in den Nachrichten von 30 Toten gehört haben, die bei einem tragischen Unglück ums Leben gekommen sind, was machen Sie dann damit? Laufen Sie sofort zu Ihrer Bank und spenden etwas? Benutzen Sie diese Information auch nur für irgendetwas Nützliches? Wenn Sie mit Nein antworten, dann frage ich Sie, warum schauen Sie überhaupt Nachrichten? Warum lesen Sie überhaupt den Spiegel? Die meisten Menschen, die ich kenne, die sich täglich Nachrichten in welcher Form auch immer reinpfeifen, speziell auch neben der Arbeit 30 Mal über das Radio, werden nie die innere Ruhe finden, denn sie betreiben keine Gedankenhygiene. Über die Nachrichten wird manipuliert, die ganzen Negativmeldungen fressen die persönliche Energie und konsumieren auch noch Ihre Aufmerksamkeit und Zeit. Deswegen fordere ich Sie auf, sich gut zu überlegen, welchen Zweck es hat, sich tagtäglich so viele Nachrichten reinzupfeifen. Wir haben genug Informationen, die uns um die Ohren fliegen. Einer der wichtigsten Schritte, um endlich Ruhe in mein Leben zu bekommen, war für mich damals, *mich von unnötigen Nachrichten abzuschotten*. Mich interessiert der 3421. Bombenanschlag im Irak nicht die Bohne. Natürlich tut mir das leid, wenn so etwas passiert, aber ich kann an diesem Umstand nichts ändern. Deswegen richte ich nur meine Aufmerksamkeit und meine Zeit auf Nachrichten, die in irgendeiner Weise für mich von Nutzen sein können. Das Wetter ist wahrscheinlich noch der nützlichste Teil an einer gesamten Nachrichtensendung. Wählen Sie also genau, was für Sie wirklich nützlich ist und welche Informationen Sie *wirklich brauchen*. Betreiben Sie Gedankenhygiene, denn was Sie nicht wissen, macht Sie ja bekanntlich auch nicht heiß. Somit haben Sie eine Chance, mental zur Ruhe zu kommen.

Lassen Sie uns über einen anderen Punkt sprechen, der mir sehr am Herzen liegt, nämlich dass die Menschen anfangen sollten zu lernen, wie diese Welt *wirklich* funktioniert. Ich bin der Überzeugung, dass wir von den großen Konzernen und von den Regierungen heftigst manipuliert werden. Wir werden regelrecht zu Konsumsklaven gedrillt. Wie Sie wahrscheinlich in der letzten Zeit bemerkt haben, wachen die Menschen allmählich auf. Das ist ein gutes Zeichen. Menschen gehen selber auf die Straße und protestieren gegen das undemokratische Vorgehen ihrer Regierung und die Skrupellosigkeit der Großkonzerne. Wir alle haben eine Verpflichtung uns selber aufzuklären, wie diese Welt wirklich funktioniert. Wir haben die Verpflichtung, Dinge in Frage zu stellen und nicht einfach blind zu akzeptieren. Viele mögen sagen, dass wir doch gar nicht schuld sind, weil wir von oben manipuliert werden. Dies ist nicht ganz richtig, denn jeder, der sich manipulieren lässt, *lässt das ja auch zu*. Würden die Menschen allerdings viel mehr in Frage stellen, was ihnen vorgesetzt wird, und dazu Nein sagen, dann könnte man diese nicht mehr so leicht manipulieren. Das erste Mal, wo wir so etwas gesehen haben, dass Menschen Nein gesagt haben, war zum Beispiel der schöne Fall der „Schweingrippeepidemie“. Wie wir jetzt im Nachhinein wissen, wurde „von oben“ heftigst manipuliert und uns eingebläut, dass wir unbedingt diese Impfung brauchen, um die gefährliche Schweinegrippe nicht zu bekommen. Wie sich herausgestellt hat, war diese Impfung völlig sinnlos, sogar extrem schädlich für den menschlichen Körper. Die Menschen haben sich zum ersten Mal im großen Stil die Frage gestellt: WEM nützt es? Eine der wichtigsten Fragen, um die wahren Absichten manipulativer Propaganda zu enthüllen. Die Folge dessen war, dass sich viele Menschen dazu entschlossen haben, die Impfung nicht zu nehmen, da ihnen die gesamte Sache gewaltig stank. Ich fordere Sie deshalb auf, alles genauestens zu begutachten und in Frage zu stellen, weil wir all denjenigen nicht mehr trauen können, die schon einmal den Versuch unternommen haben, uns zu manipulieren. Im Falle der Schweinegrippe haben Regierung und Pharmaindustrie Hand in Hand gearbeitet, um uns in die Nadel laufen zu lassen. Können wir diesen noch vertrauen? Mein gesunder Menschverstand sagt: Nein! All das, was wir vorgesetzt bekommen von denjenigen, die schon einmal versucht haben, uns zu manipulieren, muss sehr, sehr kritisch begutachtet werden. Wir müssen anfangen, uns selber aufzuklären, wie diese Welt wirklich funktioniert, wer die wirklichen Strippenzieher sind, um uns somit *vor Manipulation zu schützen*. Es wird Zeit für den Menschen, wieder sein Gehirn zu benutzen, anstatt blind der Obrigkeit zu vertrauen. Sollte uns dies nicht gelingen, werden wir uns sehr schnell in einer Situation wiederfinden, wo uns mehr und mehr unsere Freiheiten geraubt werden und wir nichts mehr dagegen tun können. Die Zeit zum Handeln

ist jetzt. Klären Sie sich selber und Ihre Liebsten auf. Das ist der erste Schritt, um die Freiheiten, die Ihnen noch geblieben sind, zu sichern. Wenn ein gewisser Prozentteil der Bevölkerung aufgewacht ist und sich nicht mehr manipulieren lässt, werden die Manipulatoren auf heftigen Widerstand stoßen, der es für sie unmöglich macht, ihre Agenda durchzusetzen. *Deswegen ist Aufklärung so wichtig.* Im Spiegel oder Fernsehen finden Sie die Wahrheit nicht. Diese sind ALLE kontrolliert und manipuliert um einer speziellen Agenda zu dienen. Wenn Sie jedoch andere aufklären, das muss ich dazusagen, dann bitte in einem Stil, in dem Sie den freien Willen anderer Menschen achten. Drücken Sie anderen Menschen nicht ihre Meinung auf, sondern weisen Sie freundlich darauf hin und hoffen Sie, ein wenig Neugierde in Ihren Mitmenschen zu wecken, dass diese mehr von Ihnen lernen bzw. über das Thema diskutieren wollen. Im Übrigen betreibe ich ein Blog, der zur Aufklärung gedacht ist:

<http://walladoo-limited.com/news/>

Wenn ich zusammenfasse, sollten Sie sich bis jetzt genau überlegt haben, wie viel Sie brauchen, vernünftige Ziele gesetzt haben, die keine Gier beinhalten. Sie haben sich abgeschottet von Nachrichten, die für Sie keinen Nutzen haben, und Sie klären sich auf und schützen sich damit vor der manipulativen Propaganda der Regierung und Konzerne. Jetzt sind Sie in der Lage, ein glückliches und freies Leben zu führen und das zu tun, *was Ihnen besonders am Herzen liegt.* Ein glückliches und erfülltes Leben ist immer zum Greifen nahe, *wenn man es denn zulässt.* Wenn man jedoch immer nach neuen Zielen giert, wenn man gerade das letzte erreicht hat, dann wird man ständig in einem Hamsterrad rennen und nie das erreichen, was man ein erfülltes Leben nennt. Glück ist immer im *jetzigen Moment* und nie morgen oder übermorgen.

Mit diesen Worten möchte ich nun schließen. Ich wünsche Ihnen alles Gute für das Jahr 2011. Wir haben wahrscheinlich eines der aufregendsten Jahre der Menschheitsgeschichte vor uns, in dem nur eins beständig sein wird, *nämlich die Veränderung.* Lassen Sie uns hoffen, dass es ein gutes Ende geben wird.

Viel Glück!

Christoph

<http://eBookSchreiben.de>

<http://InfoMarketer.de>

<http://Walladoo-Limited.com/news/>

<http://DasWunderMineral.com>